



الطعام المحلى!

جيريجا راني أسقانا





الطعام الدهلي!

جيريغا راني أستاذنا



الإعداد للقراءة

شجع طفلك على القراءة بنفسه. وإذا احتاج الطفل لمساعدتك في القراءة:

- ساعده على قراءة الكلمات الصعبة.
- انطق الكلمات الصعبة بوضوح وشرح معانيها. فلا تتجاهلها، أو تستخدم كلمات أبسط بدلا منها.
- الفت انتباهه للتشابهات بين الأحداث أو المواقف اليومية وبين تلك الموجودة في القصة.
- دع الطفل يخمن ماذا سيحدث بعد ذلك في القصة قبل أن يقلب الصفحة.

الوالد (أو المعلم) والطفل: اقرأ العنوان واسم الكاتب معا.

س: ما موضوع القصة؟

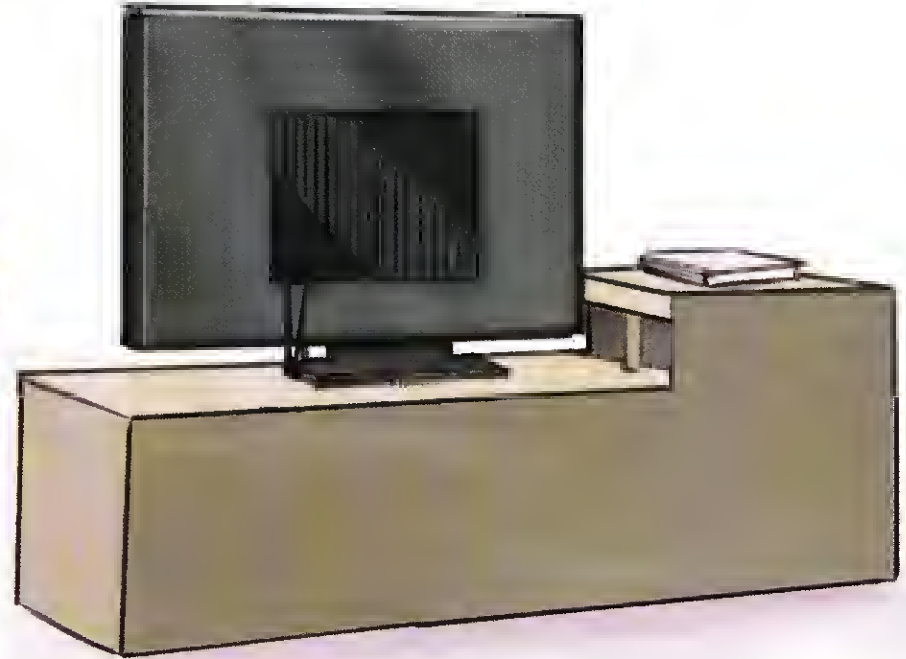
ألق نظرة سريعة على الصور وناقشها.

Arabic edition published by Jarir Bookstore
Copyright © 2017. All rights reserved.

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت
www.jarir.com

Copyright © 2017 V Books Limited. UK
All rights reserved

كان نادر يَمْضِعُ رَقَائِقَ مَقْرَمِشَةٍ. فَأَبْتَسَمَ وَقَالَ: «مِنْ
الْمَرْحِ أَنْ تَأْكُلَ الرَّقَائِقَ بَيْنَمَا تُشَاهِدُ التِّلْفَازَ!».
فَصَاحَتْ أُخْتُهُ شِيرِينَ وَقَالَتْ: «لَقَدْ أَكَلْتَ كَيْسِينَ بِالْفِعْلِ
أُمِّي! انظُرِي إِنَّ نَادِرَ يَأْكُلُ الرَّقَائِقَ الَّتِي اشْتَرَيْتَهَا
لِلضُّيُوفِ!».

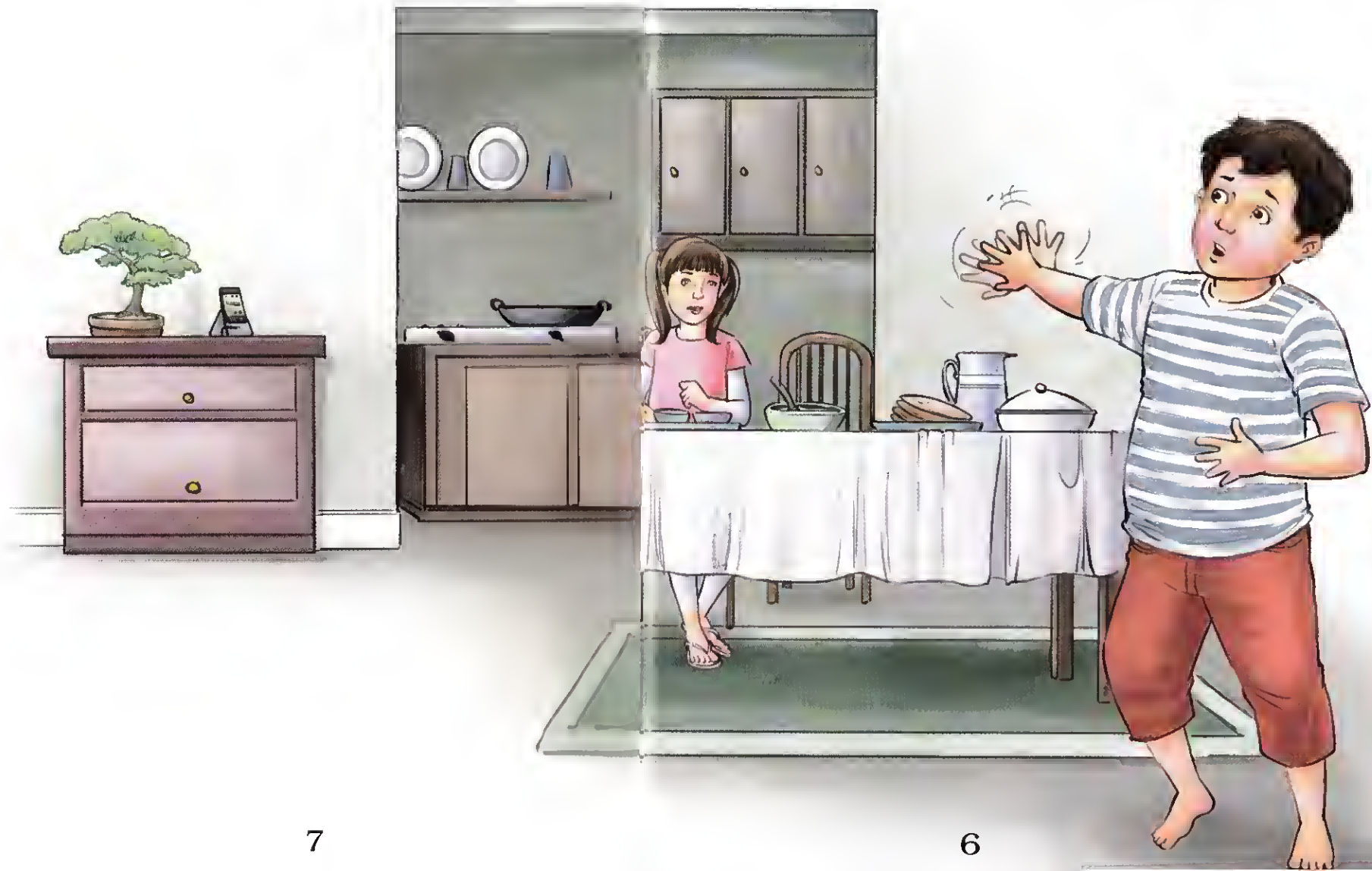


سَقَالَتِ الْأُمُّ: «أَنْتِ تَأْكُلِينَ وَجَبَاتٍ سَرِيعَةً كَثِيرًا فِي هَذِهِ
الْأَيَّامِ يَا نَادِرَ . تَعَالِ وَتَنَاوَلِي الْعِشَاءَ ، وَأَطْفِي التِّلْفَازَ ،
فَادِيكَ يَوْمَ مَهْمٍ غَدًا ، هَلْ تَتَذَكَّرِينَ؟!» .
لَكِنَّ نَادِرَ كَانَ مَشْغُولًا بِمُشَاهَدَةِ بَرْنَامِجِ الرُّسُومِ الْمُتَحَرِّكَةِ
الْمُفَضَّلِ لَهُ وَلَمْ يَسْمَعْ مَا قَالَتْهُ وَالِدَتُهُ . فَأَخَذَتِ الْأُمُّ آلَةَ
التَّحْكُمِ عَنِ بَعْدِ وَأَطْفَأَتِ التِّلْفَازَ بِنَفْسِهَا .



... على آية كَالِ، لَا أُرِيدُ الْعَشَاءَ، فَأَنَا غَيْرُ جَائِعٍ»، ثُمَّ قَالَ
نادر لأخته بصوتٍ مُنْخَفِضٍ: «يُمْكِنُكَ أَنْ تَحْتَسِي حَسَاءَ
الذَّرْعِ الْمَفْضَلِ لَدَيْكَ؛ فَأَنَا لَا أُرِيدُ طَعَامًا مُمَلًّا!».

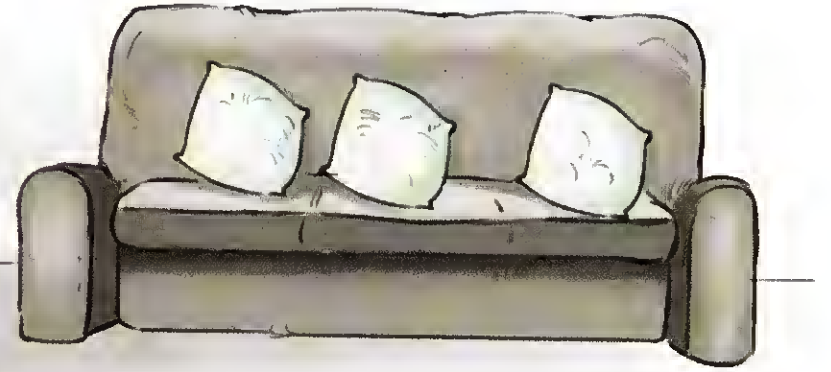
«لَمْ أَكُنْ أَعْرِفُ أَنَّ الرِّقَائِقَ وَالْبَطَاطِسَ الْمَقْلِيَّةَ يُمْكِنُ أَنْ
تَكُونَ لَذِيذَةً جِدًّا هَكَذَا. فَوَالِدَةُ أَمِيرٍ تُعْطِيهِ شَرَائِحَ
بَطَاطِسَ مَقْلِيَّةٍ فِي حَقِيْبَةِ طَعَامِهِ كُلِّ يَوْمٍ. وَأَنَا أَحِبُّ أَنْ
أَتَشَارَكَ مَعَهُ الطَّعَامَ...»



«مَآذَا تَعْنِي بِإِرْضَاءِ أُمِّي؟ أَنْتَ لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَأْكُلَ
الرَّزَاقَ طَوَالَ الْوَقْتِ! إِنَّهَا غَيْرُ صَحِيَّةٍ. أَنَا أُرِيدُ دَائِمًا أَنْ
تَكُونَ صِحَّتِي جَيِّدَةً.»

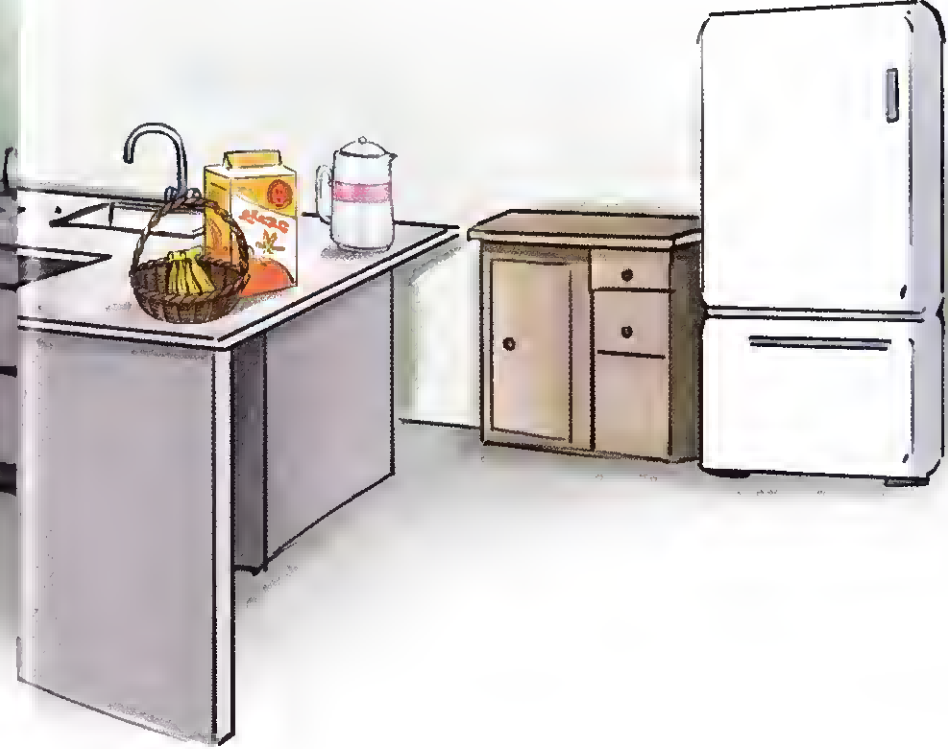
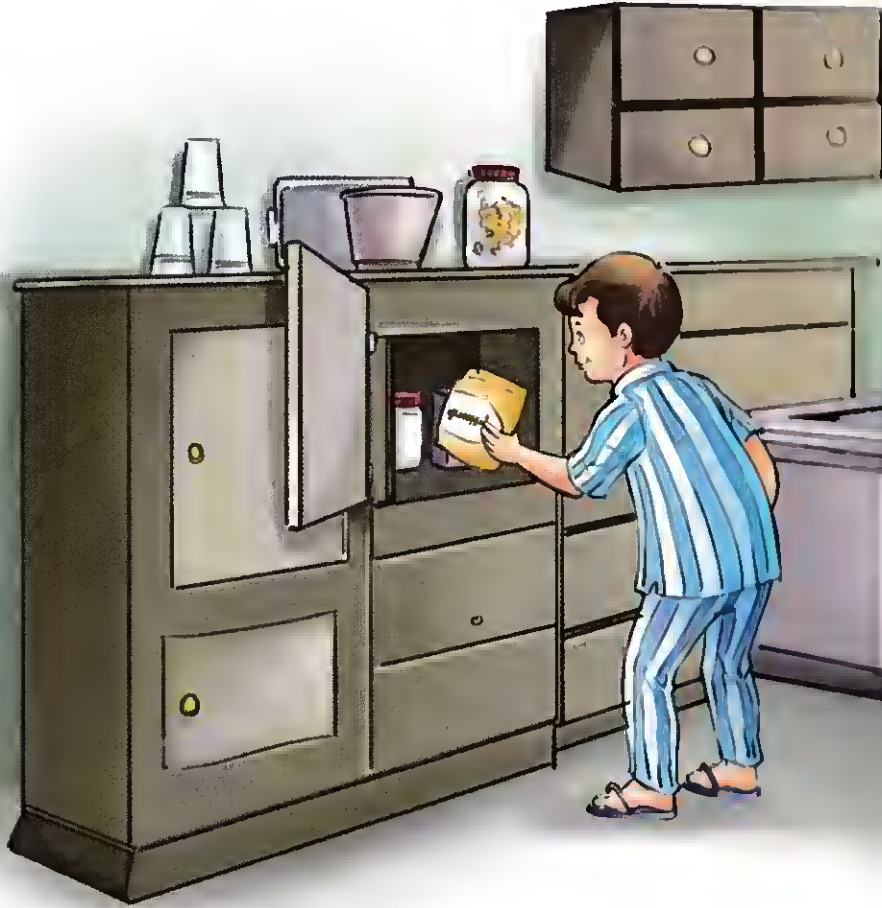
فَنَظَرَتْ شِيرِينَ إِلَى طَبَقِهَا، فَهِيَ أَيْضًا لَا تُحِبُّ حَسَاءَ
الْقَرَعِ، لَكِنَّ وَالِدَتَهَا قَالَتْ إِنَّهُ صَحِيٌّ. فَمَزَجَتْ بَعْضًا مِنَ
الْحَسَاءِ بَيْنَ الْجُبْنِ الْقَرِيشِ وَالْخُبْزِ الْمُفْضَلِ لَدَيْهَا وَأَخَذَتْ
قَضْمَةً.

فَحَمَلَتْ نَادِرَ إِلَى أُخْتِهِ وَقَالَتْ: «هَلْ تُحِبُّينَ هَذَا الطَّعَامَ
السَّخِيفَ أَمْ تَأْكُلِينَهُ فَقَطْ لِإِرْضَاءِ أُمِّي؟»



سبب وقال : «يَا لَلْقَرَفِ!». ثُمَّ فَتَحَ الْخِزَانَةَ وَوَجَدَ آخِرَ
سببٍ مِنَ الرَّقَائِقِ، فَأَكَلَهُ كُلَّهُ مَعَ زُجَاجَةٍ كَامِلَةٍ مِنَ
الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ.

كَانَ نَادِرٌ يَغْلِبُهُ النَّعَاسُ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ. لَكِنَّهُ كَانَ جَائِعًا
أَيْضًا، لِأَنَّهُ لَمْ يَتَنَاوَلْ أَيَّ شَيْءٍ مِنَ الْعِشَاءِ.
وَكَانَتْ مَعِدَّتُهُ تُؤَلِّمُهُ. فَخَرَجَ مِنْ سَرِيرِهِ وَتَسَلَّلَ إِلَى
الْمَطْبَخِ. وَكَانَ هُنَاكَ مَوْزٌ وَعَصِيرٌ عَلَى الرَّفِّ.

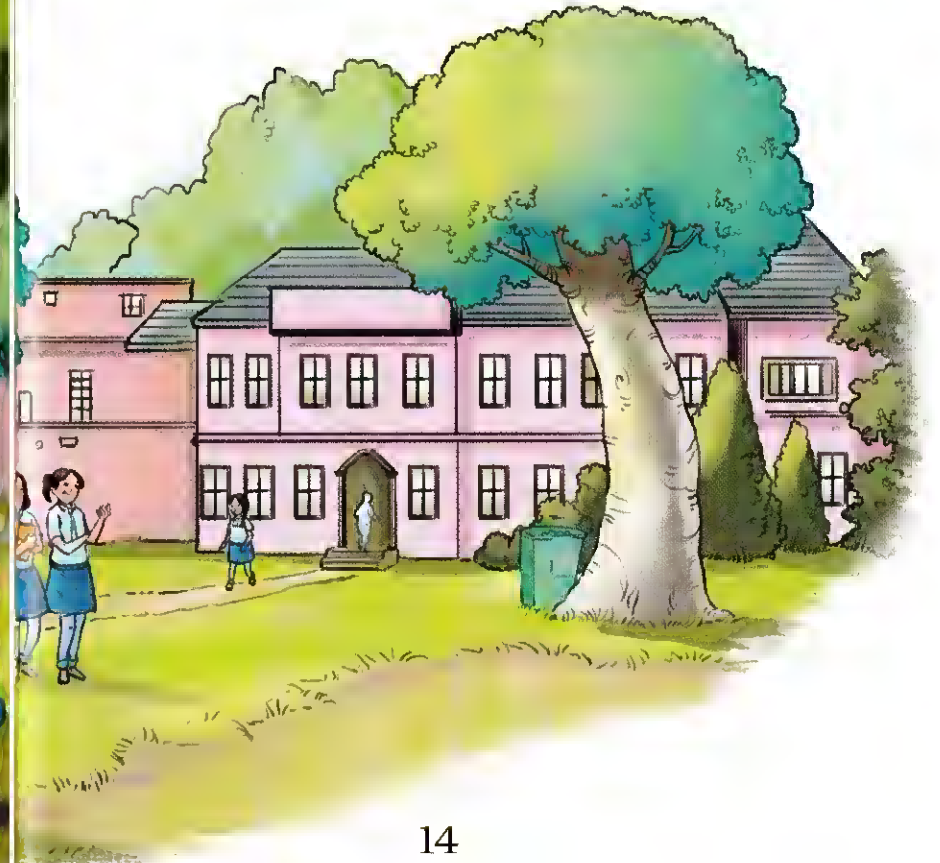


«فعلقت شيرين إليه . فغمز بعينه مرة أخرى وقال :
«اعتقد أنني سأشتري زجاجة مياه غازية في المدرسة
«سأخذ بعض الطعام
الخشيف واللذيذ من أمير» .

وفي الصباح التالي ، شعر ببغض الغثيان . لكنه كان لا
يريد أن يعرف أحدًا ما أكله في الليلة السابقة .
فنظر إلى كوب اللبن وأخذ منه رشفة ، أما شيرين ،
فشربت كوبها كله سريعًا .
غمز نادر لأخيه بعينه ، وقال بهمس : « صههههه ... لا
تخبري أحدًا » ، ثم سكب اللبن في حوض المطبخ .



كَانَ أَمِيرٌ غَائِبًا فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ . وَكَانَ نَادِرٌ جَائِعًا جَدًّا
لِكِنَّهُ كَانَ لَا يُرِيدُ أَنْ يَأْكُلَ طَعَامَهُ ، لِأَنَّ وَالِدَتَهُ أَعْطَتْهُ
شَطِيرَةً مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الْمَشْوِيَّةِ .
فَقَالَ لِنَفْسِهِ : «خَضِرَاوَاتٌ مَرَّةً أُخْرَى ! يَا لَهُ مِنْ شَيْءٍ
مُمِلٍّ !» . فَنَظَرَ فِي الْخَفَاءِ إِلَى حَقِيبَةِ طَعَامِ خَلِيلِ ،
وَقَالَ : «وَأُو ، هَذِهِ الْكِنَافَةُ تَبْدُو لَذِيذَةً جَدًّا يَا خَلِيلِ !
هَلْ تُرِيدُ أَنْ تَسْتَبْدِلَ الطَّعَامَ ؟» .



فَقَالَ لِنَفْسِهِ بِصَوْتٍ مُنْخَفِضٍ: «لَكِنْ مَنْ يُرِيدُ أَنْ يَأْكُلَ
الْخَضِرَاوَاتِ؟». وَالتَّهَمَ الْكُنَافَةَ بِسُرْعَةِ الْبَرْقِ. ثُمَّ ذَهَبَ
إِلَى الْمَقْصَفِ وَطَلَبَ بَرَجْرَ وَبَطَاطِسَ مَقْلِيَّةً.

فَقَالَ خَلِيلٌ: «بِالتَّأَكِيدِ»، وَأَعْطَاهُ طَعَامَهُ. فَأَخَذَ قَضْمَةً مِنْ
شَطِيرَةِ الْخَضِرَاوَاتِ الْمَشْوِيَّةِ. وَقَالَ: «إِنَّهَا لَذِيذَةٌ جَدًّا إِنَّ
وَالِدَتَكَ تَطْهُو جَيِّدًا!».
كَانَ نَادِرٌ مُتَفَاجِئًا، فَأَخَذَ أَيْضًا قَضْمَةً مِنَ الشَّطِيرَةِ. كَانَ
خَلِيلٌ مُحِقًّا - فَمَذَاقُهَا كَانَ جَيِّدًا بِالْفِعْلِ!



بَعْدَ فَنْرَةٍ مِّنَ الْوَقْتِ، شَعَرَ مَرَّةً أُخْرَى بِالْأَلْمِ فِي مَعِدَّتِهِ .
فَقَالَ : «رُبَّمَا أَكَلْتُ الْكَثِيرَ مِنَ الطَّعَامِ الثَّقِيلِ !» . كَانَ يَشْفُر
بِانْتِفَاحٍ فِي مَعِدَّتِهِ . فَقَالَ : «أَتَمَنَّى أَنْ أَكُونَ بِخَيْرٍ مِنْ
أَجْلِ هَذَا الْيَوْمِ الْمُهْمِّمْ» .



وَجَاءَ وَقْتُ الْعَرْضِ، وَفَجْأَةً سَمِعَ جَمِيعٌ مَن كَانَ خَلْفَ
السَّتَارَةِ صَرْخَةً عَالِيَةً. كَانَ نادرٌ غَيْرَ قَادِرٍ عَلَى ارْتِدَاءِ زِيَّهِ!
فَجَاءَ الْأُسْتَاذُ كَامِلٌ مُسْرِعًا.



كَانَ الْيَوْمَ السَّنَوِيُّ لِلْمَدْرَسَةِ فِي ذَلِكَ الْمَسَاءِ وَكَانَ نادرٌ
سَيَلْعَبُ دَوْرَ رَائِدٍ فِضَاءٍ فِي مَسْرَحِيَّةِ الْمَدْرَسَةِ. فَالْمَدْرَسَةُ
اخْتَارَتْهُ لِهَذَا الدَّوْرِ مُنْذُ أَشْهُرٍ لِأَنَّهُ كَانَ يَتَمَتَّعُ بِجِسْمٍ
رِیَاضِيٍّ وَبِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ. فَكَانَ يَجِبُ أَنْ يُؤَدِّيَ الْكَثِيرَ مِنَ
الْقَفَزَاتِ وَالنَّشَاطَاتِ.



«يَا أُسْتَاذِي لَا يُمَكِّنِي أَرْتِدَاءُ هَذِهِ الْمَلَابِسِ! عِنْدَمَا
جَرَّبْتُهَا آخِرَ مَرَّةٍ، كَانَتْ مُنَاسِبَةً تَمَامًا». كَانَ نَادِرٌ عَلَى
وَشِكِّ الْبُكَاءِ.

«لَا تَحْفُ، سَيَكُونُ كُلُّ شَيْءٍ عَلَى مَا يُرَامُ». طَلَبَ الْأُسْتَاذُ
كَامِلَ مِنْ إِحْدَى الْمُدْرَسَاتِ أَنْ تَفْتَحَ سَكَّابَ الْمَلَابِسِ.
وَاسْتَحْدَمُوا أَشْرَطَةَ لِاصِفَّةٍ فِضِيَّةٍ لِحِمْ الْجَوَانِبِ.
سَأَلَ الْأُسْتَاذُ نَادِرَ: «مَتَى كَانَتْ آخِرَ مَرَّةٍ جَرَّبْتَ فِيهَا
الْمَلَابِسَ؟»

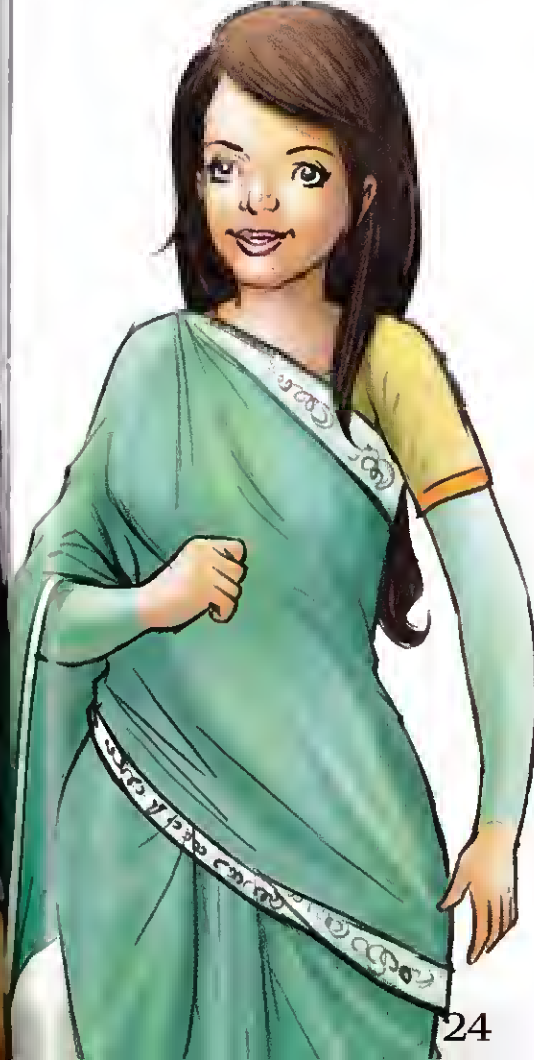
فَرَدَ نَادِرٌ بِخَجَلٍ: «مُنْذُ أَسَابِيغٍ».



طَلَبَ الْأُسْتَاذُ كَامِلَ مَنْ نَادِرًا أَنْ يَشْرَبَ كُوبًا مِنْ مَاءِ
اللَّيْمُونِ . وَبَعْدَ وَقْتٍ قَصِيرٍ ، شَعَرَ بِالتَّحْسُنِ قَلِيلًا .



كَانَ الرَّيُّ مُنَاسِبًا لَهُ فِي ذَلِكَ الْوَقْتِ ، لَكِنْ بَدَأَ الْآنَ أَنَّهُ
اِكْتَسَبَ الْكَثِيرَ مِنَ الْوِزْنِ . فَكَانَ يَشْعُرُ بِالثَّقَلِ وَالتَّعَبِ .
وَخِلَالَ الْأَيَّامِ الْقَلِيلَةِ الْمَاضِيَةِ ، لَمْ يَكُنْ قَادِرًا أَيْضًا عَلَى
فِعْلِ كُلِّ الْقَفَزَاتِ .
فَكَانَتْ مَعِدَّتُهُ تُؤَلِّمُهُ وَكَانَ يَتَوَجَّعُ ، وَكَانَ لَا يَشْعُرُ بِالرَّاحَةِ .



وَصَعَّ الْأُسْتَاذُ ذِرَاعَهُ حَوْلَ كَتِفِي نَادِرٍ وَقَالَ: «يَجِبُ أَنْ
تَعْتَنِي بِجَسَدِكَ يَا بُنَيَّ. قَدْ تَعْتَقِدُ أَنَّ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةَ
مَذَاقُهَا رَائِعٌ، لَكِنَّهَا تَزِيدُ مِنْ وَزْنِكَ وَتَجْعَلُكَ كَسْلَانَ
وَتَشْعُرُ بِالتَّعَبِ طَوَالَ الْوَقْتِ. لَا بَأْسَ أَنْ تَأْكُلَهَا أَحْيَانًا،
لَكِنْ لَا تَجْعَلْهَا عَادَةً. فَهُنَاكَ الْكَثِيرُ مِنَ الطَّعَامِ اللَّذِيذِ
وَالصَّحِيِّ أَيْضًا...»



فَقَالَ الْأُسْتَاذُ كَامِلٌ وَهُوَ يُشِيرُ إِلَى مَعِدَتِهِ الْمُنْتَفِخَةِ:
«عَلَيْكَ الْيَوْمَ أَنْ تُؤَدِّيَ الْقَفَزَاتِ وَالْحَرَكَاتِ بِطَرِيقَةٍ جَيِّدَةٍ.
وَبَعْدَ ذَلِكَ، يَنْبَغِي أَنْ تُمَارِسَ التَّمَارِينَ الرَّيَاضِيَّةَ وَتَتَفَقَّدَ
هَذَا الْوِزْنَ الزَّائِدَ.»



تَذَكَّرَ نَادِرٌ كَمْ اسْتَمْتَعَ زَمِيلُهُ خَلِيلٌ بِشَطِيرَةِ الْخَضِرَاوَاتِ
هَذَا الصَّبَاحِ. فَقَالَ: «مَا أَلَدَّ شَطَائِرِ الْخَضِرَاوَاتِ الْمَشُوِيَّةِ
الَّتِي تُعِدُّهَا أُمِّي!».»





فَشَعَرَ نَادِرَ سَرِيعًا بِتَحَسُّنٍ كَبِيرٍ، وَكَانَ قَادِرًا عَلَى أَدَاءِ
دَوْرِهِ فِي الْمَسْرَجِيَّةِ بِبَعْضِ الْجَهْدِ الرَّائِدِ. لَمْ تَكُنْ قَفْرَاتُهُ
وَحَرَكَاتُهُ جَيِّدَةً كَمَا كَانَ يَتَمَنَّى، لَكِنَّهُ نَجَحَ قَلِيلًا فِي
فِعْلِهَا. وَصَفَّقَ الْجَمِيعُ لَهُ تَصْفِيقًا حَادًّا.
وَبَعْدَ أَنْ انْتَهَتِ الْمَسْرَجِيَّةُ، قَرَّرَ الْأَبُ أَنَّهُ جَاءَ وَقْتُ
الِإِخْتِفَالِ.



بعد الفداء

- هل تفضل أن تأخذ تفاحة أم قطعة شمامسة؟
- هل تبديل أحيانا طعامك مع صديقك؟ إذا كنت تقول لا، فلماذا؟
- إن الأطعمة الصحية يمكن أن تكون لذيذة أيضا. اكتب قائمة بالأطعمة الصحية التي تحبها.
- ماذا يمكن أن يحدث إذا أكلت وجبات سريعة بكميات كبيرة؟
- اقرأ كل شيء عن رواد الفضاء.



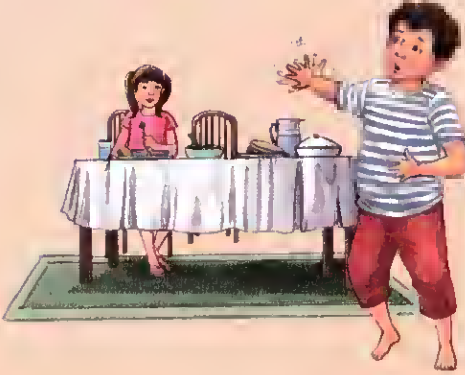
«هَذَا سَتَأْكُلُ يَا نادر؟ برجر أم بَطَاطِسُ مَقْلِيَّةٌ أم بَيْتْرَا؟
اطْلُبْ مَا تُرِيدُهُ يَا بُنَيَّ!».
فَابْتَسَمَ نادر وَغَمَزَ لِأُخْتِهِ شيرين وَقَالَ: «أُرِيدُ طَعَامًا مَطْهُوًّا
فِي الْمَنْزِلِ، فَأَنَا يَجِبُ أَنْ أُحَافِظَ عَلَى رَشَاقَتِي الْآنَ!».



الطعام

الوجبات!

قال نادر لشيرين: "يمكنك أن تحتسي حساء القرع المفضل لديك؛ فأنا لا أريد طعامًا مملًا!".



تحتوي سلسلة اقرأ وتطور على كتب مصورة للأطفال. وتقدم هذه القصص، المليئة بالحركة والمرح، للقراء الصغار مجموعة متنوعة من المواقف كي يتعلموا منها ويكبروا معها. فقد ألف هذه الكتب مؤلفون ماهرون واختيرت الصور بطريقة جذابة، فهذه الكتب لن تمتع الأطفال فحسب بل ستساعدهم أيضا على أن يصبحوا قراء ماهرين. تصنف سلسلة **اقرأ وتطور** إلى ثلاث مجموعات عمرية.

بدون كلمات، أو كلمة، أو جملة قصيرة للقراء المبتدئين
جزء من القصة على الغلاف الداخلي

5-2
أعوام

كلمات وجمل يتناسب طولها مع القراء المبتدئين
من 450 إلى 500 كلمة

7-5
أعوام

جمل أطول ومفردات متقدمة
900 كلمة فيما فوق

9-7
أعوام

Arabic edition published by Jarir Bookstore
Copyright © 2017. All rights reserved.

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت
www.jarir.com